Webinář 14.2.2022

Vedení tréninkové jednotky

Metodika ČMSHb

Témata:

- Základní faktory
- Osobnost trenéra
- Typologie trenéra a trenérské styly vedení
- Hlavní úkoly trenéra a didaktické styly
- Činnost trenéra
- Role trenéra
- Motivace
- Základní prvky trénování

Základní faktory

1) Věková kategorie
2) Počet hráčů v tréninkové jednotce
3) Úroveň dovedností družstva
4) Podmínky pro tréninkovou jednotku
5) Počet trenérů v TJ
6) Komunikace, vzájemná důvěra a respekt v interakci trenér - hráč

Osobnost trenéra

Trenér by měl být/mít:

- vnímán svými svěřenci jako autorita, kterou získá mimo jiné odborností (teoretické i praktické znalosti v dané specializaci).
- didaktické předpoklady – měl by umět vést a učit dovednosti své svěřence (ukázka, výklad, opět schopnost motivovat, hodnotit, opravovat).
- volní a charakterové vlastnosti, jako jsou pracovitost, cílevědomost, čestnost, osobní spolehlivost, nezávislost, zásadovost, smělost, obětavost, vytrvalost.
- vlastnosti intelektu jako jsou bystrost, originálnost, tvořivost, plánovitost, operativnost, předvídavost.

- flegmatik – charakteristickým znakem je odolnost, vytrvalost a houževnatost v dané činnosti,
- cholerik – uplatnění nalézá u rychlostních činností s maximální intenzitou,
- sangvinik – je přizpůsobivý a nejlépe mu vyhovují kolektivní sporty,
- melancholik – je typický svojí chutí experimentovat a zdolávat překážky – má rád výzvy.

Typologie trenéra:

- Autoritářský – zdůrazňuje kázeň, vyžaduje precizní plnění úkolů, může být až krutý.
- Přátelský – Je opakem autoritářského. Oblíbený trenér, který užívá pozitivní prostředky k motivaci sportovců. Atmosféra v týmu je uvolněná, hráči v týmu drží pohromadě.
- Intenzivní – podobný prvnímu typu ale liší se tím, že méně trestá, často dramatizuje situace, stále nespokojený, některé jeho nároky jsou až nerealistické.
- Snadný – Opak intenzivního trenéra, z ničeho si nedělá problém, rád improvizuje, málo věcí ho rozhodí.
- Chladný počtář – informace dokáže využít a zkalkulovat. Je logický, průběžně se vzdělává. Dokáže být velmi bystrý a pragmatický. Chybí lidštější vztah ke sportovcům.

Typologie trenéra

Rozdělení dle pedagogického postupu:

- Typ vědecko-systematický – teoreticky vždy na výši, přístupný novým poznatkům, postupy vždy dokonale promyšlené a systematické.
- Typ empirický – především praktik, podceňuje teoretickou přípravu

Trenérské styly vedení:

- Autoritativní vedení – tento styl se používá hlavně u nejmenších. S dětmi nejde příliš diskutovat o problémech a jejich řešení, mají malé sportovní a životní zkušenosti. Většinou se používá i v době, když se družstvu výsledkově nedaří a výsledek je dán nedisciplinovaností. Trenér vyžaduje plnění úkolu a nepřipustí diskusi.
- Demokratické vedení – už u nejmenších dětí můžeme společně rozhodovat o tom, zda půjdeme hrát fotbal nebo házenou a proč jsme zařadili do tréninku nácvik herní situace 1:1. Děti potřebují cítit, že je dospělý respektuje, a proto by měl trenér zvolit takový problém, který děti vyřeší a jehož výsledek významně neovlivní chod družstva ani jeho výkonnost. Vždy by měl ale mít poslední slovo trenér a nikdy by v diskusi neměl připustit zlehčování argumentů či jinou negativní formu sebeprosazování.
- Liberální vedení – tento styl se v některých případech může hodit, měli bychom ale vždy zvážit, zda ho zařadit. Smysl má například v období přechodném nebo ve volnějším tréninku, kdy si děti samy určují co chtějí dělat v tréninku. Vždy bychom měli pečlivě zvažovat zařazení tohoto stylu.
- Individuální akce jednoho z hráčů (včetně výpomoci spoluhráčů)

Trénink dětí a mládeže:

- Trénink dětí má úplně jiná východiska, spočívá především v nácviku a rozvoji pohybových dovedností a schopností. Zatímco v tréninku dospělých je důležité, kolikrát po sobě sportovec poběží daný úsek, u dětí by měl být trénink zaměřen na to, kolik dovedností a v jaké kvalitě zvládnou, jak jsou šikovné a v neposlední řadě také to, jak je sportování baví a těší. Děti si potřebují především hrát, bavit se.
- Hlavním cílem přípravy v dětském věku je vytvořit předpoklady pro pozdější trénink. Tyto předpoklady by měly umožňovat požadovaný nárůst výkonnosti ve věku, kdy budou maximální možnosti pro rozvoj. Základním a nejdůležitějším úkolem trenéra dětí je nepoškodit své svěřence, a to jak po stránce fyzické, tak psychické.

Hlavní úkoly trenéra:

- Nepoškodit dítě: velmi často se setkáváme s tím, že trenéři vyžadují okamžitě od dětí co nejlepší výsledky a chtějí po nich co nejdříve dosahování vysokých cílů. V tréninkových jednotkách trenéři zatěžují děti velmi nevhodným způsobem, bez ohledu na následky, jaké to může pro mladého sportovce mít v budoucím sportovním životě. Ať už mluvíme o zdravotních problémech nebo dokonce o psychických poruchách, které můžou mít dlouhodobější následky.
- Vytvořit vztah ke sportu: Sport má bezpochyby velký význam pro vytvoření určitého vztahu k pohybu. Rodiče mají zásadní vliv na pohybový rozvoj a výchovu dítěte. Měli by dítě podporovat v tom co děla, chodit s ním sportovat a mírně jej ve sportovních aktivitách usměrňovat. Jen velmi malé procento sportujících dětí má nakonec to štěstí, že se z nich stane nakonec vrcholový sportovec. Pro ostatní je ale čas a doba strávená ve sportovních oddílech základ pro vytvoření kladného vztahu k pohybu.
- Základy pro budoucí trénink: V tréninku dětí bychom se měli zaměřit především na zvládnutí základních požadavků dané sportovní disciplíny, naučit se „řemeslo“. A to v tom nejlepším slova smyslu. Každé opomenutí se v pozdějším věku projeví a pak jej bude muset sportovec buď pracně kompenzovat, nebo to v nejhorším případě může dokonce znamenat konec aktivní sportovní kariéry.

Didaktické styly:

- Příkazový styl - je charakteristický tím, že trenér vykonává veškerá rozhodnutí sám. Hráč trénuje podle modelu, předloženého trenérem. Využívá se často píšťalka.
- Praktický styl - hlavní rozdíl od příkazového stylu je ve využití času. U příkazového stylu je každá odpověď hráče spojena s příkazem trenéra. Hráči mají určitý časový blok a zahajují činnost bez čekání na pokyn trenéra či na jeho signál.
- Reciproční styl – hráčovi nacvičujícímu danou herní činnost, je poskytována zpětná informace a korekce ze strany spoluhráčů.
- Styl s nabídkou - využití tohoto stylu připadá v úvahu hlavně tam, kde daný úkol umožňuje řešit vzniklou situaci několika správnými způsoby. Hráč má možnost vybrat si takovou, která mu vyhovuje nejvíce.

Didaktické styly:

- Styl se sebehodnocením – hráč používá vnější kritéria pro hodnocení vlastní činnosti. Trenér se může dotázat neúspěšných útočníků v herním cvičení 2:1 „Proč si myslíš, že jste ztratili míč?“
- Styl s řízeným a samostatným objevováním - hráči provádějí herní úkol. Po určité době trenér realizuje s hráči rozhovor, ve kterém vede hráče k objevení principu, který se týká jejich taktiky nebo techniky hry. U stylu se samostatným objevováním se hráči snaží najít řešení praktickými pokusy, které se poté ve skupině konfrontují.
- Styl s autonomním rozhodováním hráče – hráč v něm samostatně po náležitém objasnění trenérem určuje otázku nebo vymezuje problém, který chce řešit. V důsledku jeho volby a organizace řešení vzniká individuální program, jehož autorem je hráč sám.
- Styl s autonomním rozhodováním hráče o volbě stylu – hráč rozhoduje o volbě tréninkové náplně. Trenérova role je spíše podpůrná, poslouchá hráče, pozoruje ho, sleduje jeho řešení, radí mu, klade různé otázky. Trenér hráče nehodnotí.

Činnost trenéra:

- Projekční a plánovací činnosti: mají přípravný charakter. Trenér promýšlí a formuluje koncepci tréninku a výkonnostní cíl, úkoly pro jednotlivé složky tréninku, obsah, postup, stavbu tréninku. S přihlédnutím k mnoha činitelům poznatky ztvárňuje v plánech různého typu.
- Organizační činnost: je většinou ve vrcholovém sportu zaopatřena dalším profesionálním pracovníkem nebo pracovníky. Spočívá v materiálním zajišťování tréninku. Ať už se jedná o přípravu náčiní či nářadí, prostor pro trénování a jiné.
- Realizační činnosti: spočívají v předvedení plánovaných záměrů do praktické každodenní tréninkové práce. Tyto činnosti mají výraznou povahu interakcí, tj. dochází při nich ke kontaktu mezi trenérem a sportovci. Trenér nejen navrhuje a určuje, co se má trénovat, ale současně dává pokyny k provedení, sleduje průběh i výsledky, hodnotí, působí na svěřence a vychovává.

Role trenéra:

- Informátor - instruuje, informuje, vysvětluje
- Důvěrník - hledá důvody jednání sportovců, kteří se mu svěřují se svými starostmi
- Ukazňovatel - vyžaduje poslušnost, trestá
- Motivátor - podněcuje k aktivitě nepřímo, odměňuje
- Referent - řešení problémů přenáší na klub, na vedení klubu
- Vychovatel - nejdu mu jen o výkon, ale i o působení na osobnost sportovce

Motivace

- Vnější odměna: trofeje, medaile, peníze
- Vnitřní odměna: je pro sportovce to, co ho vnitřně uspokojuje -zábava, pocit užitečnosti a úspěšnosti.

Důležitým úkolem pro trenéra je rozvíjení zdravého sebevědomí. Děti by se měly naučit vyhrávat, ale také by měly umět přijmout porážku. Vždy by měla ale převládat vítězství (6 až 7 výher na 3-4 prohry). Trenér může sebevědomí rozvíjet i určitými „podpůrnými“ formami. Jedná se například o pozitivní oslovení dětí (borci, šikulové) a bojové pokřiky a motivační hesla.

U trénování dětí nesmí nastat situace taková, kdy trenér bude děti jen chválit, nebo je bude pouze kritizovat. Je dobré dodržovat určitý poměr pochval, zhruba se blížit poměru 3-4:1. Trenér by ale rozhodně neměl šetřit na pochvalách za zdařilé provedení nebo za zdařilou akci. Pomůckou může být tzv. „sendvičové pravidlo 3K“. Pravidlo pochval, pokárej, pochval.

- krásně jsi obešel hráče, dobrá rychlost
- pak přišla pozdě přihrávka, tvůj spoluhráč byl už obsazen
- jsi šikovný chlapec, příště se ti to už určitě povede

Základní prvky trénování:

- kolik míčků je třeba na TJ (minimálně počet hráčů x 2-3 míčky)
- jakou pozici zaujmout na hřišti při cvičení (na cestě hráče po zakončení k nejbližšímu zástupu)
- v každé TJ dosáhnout 50 opakování zakončení na hráče
- utkání je nástrojem tréninku ne jeho výsledkem
- hry zvyšují motivaci a zaujetí hráčů

V kategoriích U11 a U9:

- Pro taktickou náročnost se vyvarovat nerovnovážných situací (2-1, 3-2).
- Pracovat ve dvojicích nebo malých skupinách (maximálně 3 – 4 hráči ve skupině).
- Je třeba cvičením, hrám i nácviku uzpůsobit prostor.

Hry v tréninku mládeže

Význam her:

- vedou ke spontánnosti pohybu
- přináší pozitivní prožitek (emoce) – důsledkem je potlačení nezáživnosti a zvýšení soustředěnosti
- vedou k rozvoji herního myšlení a rozhodování
- lze spatřovat v oproštění od systematicko-taktických prvků
- je možné maximálně využít pro úvodní a závěrečné části TJ
- hra nesmí být pouze za odměnu!
- v kategorii přípravky a minipřípravky není hra považována za nedílnou součást přípravy mládeže, ale její vrchol.
- přizpůsobit prostor: míček nikam neodjíždí, hra je bez prostojů s plným zaujetím hráčů s optimální efektivitou,
- dostatečné zapojení hráčů (hráči nečekají dlouho než-li, se dostanou do hry),
- situace nutí a vede hráče přemýšlet,
- kondiční aspekty.

Styly vedení a komunikace trenéra:

- Pozitivní a optimistické myšlení a jednání.
- Komunikace - jasné vysvětlování a pozorné naslouchání.
- Hledat v hráčích to pozitivní a toto chválit.
- Podporovat v každém hráči pocit vlastní hodnoty v týmu (individuální měřítko hodnot v kolektivním sportu).
- Loajalita k trenérskému týmu a ke klubu.
- Vlastní iniciativa a zodpovědnost.
- Vzorné vystupování.
- Sebekontrola (při tréninku, utkání a komunikaci s rodiči).
- Respekt (k hráčům a jejich rodičům, soupeři a rozhodčím).
- Vzdělávat se
- Týmová práce

Děkuji za pozornost